

Klarheitskarte für *deine Vision*

Drei Fragen, eine Priorität, sieben Tage. Nimm dir zehn Minuten, schreib mit der Hand und lass alles andere so lange liegen. Es muss nicht schön werden. Es muss nur ehrlich sein.



1 Was beschäftigt mich gerade wirklich?

Nicht, was dich beschäftigen sollte. Was dir tatsächlich im Kopf herumgeht, auch wenn es klein oder unpassend wirkt.

2 Was ist meine wichtigste Sehnsucht?

Wenn du nur eine behalten dürftest. Ein Satz reicht.

3 Welcher kleine Schritt ist innerhalb der nächsten sieben Tage möglich?

So klein, dass er auch an einem müden Tag geht. Eine Nachricht, eine Seite, ein Anruf, 20 Minuten.

Eine Priorität

Alles, was dich gerade beschäftigt, gehört in eines der zwei Felder. Nur eines darf ins linke.

Jetzt (genau ein Thema)

Darf warten (bewusst geparkt)

Meine Sieben-Tage-Vereinbarung

Mit wem teile ich den Schritt, wann findet er statt und woran erkenne ich, dass er erledigt ist?

Ich teile den Schritt mit

Ich mache ihn am (Tag, Uhrzeit)

Erledigt heißt

☐ Ich habe den Schritt gemacht. Datum: _____

Deine Vision muss heute nicht fertig sein. Sie darf heute beginnen.

jonathan-keidel.de

Orientierung und Umsetzungshilfe, keine Therapie.

Wenn es dir akut schlecht geht: Telefonseelsorge 0800

111 0 111